

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

- 1) Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi. Karena terdapat beberapa faktor selain aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental atau depresi diantaranya keluarga dan orangtua yang memiliki sifat positif, kesehatan mental orangtua yang sehat dan baik, dan lingkungan yang kondusif.
- 2) Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi. Semakin baik kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa, begitupun sebaliknya.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **5.2.1 Implikasi**

Data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu harapan penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk para pembaca khususnya mahasiswa yang ingin mengetahui atau mempelajari tentang kesehatan mental, aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan depresi. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut atau bisa juga untuk dikembangkan dengan bentuk sampel atau jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam penelitian dengan menggunakan instrument atau alat bantu penelitian yang lebih baik lagi seperti *accelometer* dan *pedometer* atau dengan metode *experiment* (Hermann, Heumann, Der Ananian, & Ainsworth, 2013); (Sellers, Dall, Grant, & Stansfield, 2016); (Kastelic & Sarabon, 2019). Agar penelitian ini dapat dikembangkan, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, dan diharapkan untuk menggunakan rujukan jurnal yang lebih bervariasi

dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik lagi, sesuai dengan apa yang akan diteliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti dapat sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang mempersiapkan skripsinya.